

# 和仁会健康運動講座

地域の皆さんへ、健康な毎日のために出来ること！  
健康運動指導士による健康運動講座を毎月第3土曜日に開催します。

第6回

## 冬の体力づくり

だんだん肌寒くなり、背中が丸くなっていませんか？  
寒さに負けない身体作りを始めましょう！



寒くなると動きたくない、家でぬくぬく…  
そんなことはありませんか？  
冬の上手に過ごしていくコツを教えます！



**開催日** 平成30年11月17日(土)  
**場所** 和仁会病院 西館 スタジオ  
**定員** 40名 (電話予約による先着順)  
**時間** 10:30~11:50  
**担当** MFC和仁会 健康運動指導士  
**対象** どなたでもご参加いただけます

※参加費無料  
※介護・支援認定など受けた方も楽しく参加できます  
**その他** 飲み物・タオルをご持参下さい  
動きやすい格好でお越し下さい

### 送迎バス

- A. 姪浜駅・下山門駅方面
- B. 横浜・周船寺・  
九大学研都市駅方面
- C. 青木・今宿方面
- D. 生松台・橋本駅・  
壱岐団地・拾六町方面
- F. 西陵・城の原方面

詳しくはお問い合わせ下さい

わきあいあいと楽しい  
講座です♪  
お気軽にご参加下さい♪



MFC和仁会



お問い合わせ：092-895-3105 (月曜日~土曜日 10時~17時)

主催：医療法人和仁会 福岡和仁会病院 後援：福岡市